



Exameneisen

4e kyu - blauwe band

Zie voorgaande exameneisen + aanvullend

KIHON

- | | | |
|-----|---|--|
| 01. | ■ | Age Uke * Gyaku Zuki |
| 02. | ■ | Uchi Uke * Gyaku Zuki |
| 03. | ■ | Soto Uke * Gyaku Zuki |
| 04. | ■ | Gedan Barai * Gyaku Zuki |
| 05. | ■ | Shuto Uke * Gyaku Nukite |
| 06. | → | Mawashi Geri * Shuto Uchi Jodan |
| 07. | ← | Gedan Barai * Yoko Uraken Uchi * Gyaku Zuki |
| 08. | → | Oi Zuki Jodan ← Age Uke → Mawashi Geri |
| 09. | → | Ushiro Geri |
| 10. | ← | Shuto Uke * Kizami Mawashi Geri * Gyaku Nukite |
| 11. | ← | Gedan Kake Uke * Ura Shuto Uchi * Gyaku Zuki |

KATA

Heian Yondan

KUMITE

Oi Zuki Jodan	tegeaanval vrij
Oi Zuki Chudan	tegeaanval vrij
Mae Geri	tegeaanval vrij
Yoko Geri Kekomi	tegeaanval vrij
Mawashi Geri	tegeaanval vrij

Jiyu Kumite

3 partijen van 2 minuten

